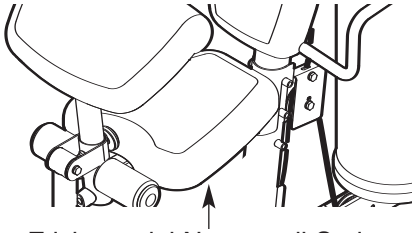
WEIDER® EASY COMPACT 90

N° del Modello WEEVSY2077.0
N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



Etichetta del Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo impostati di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

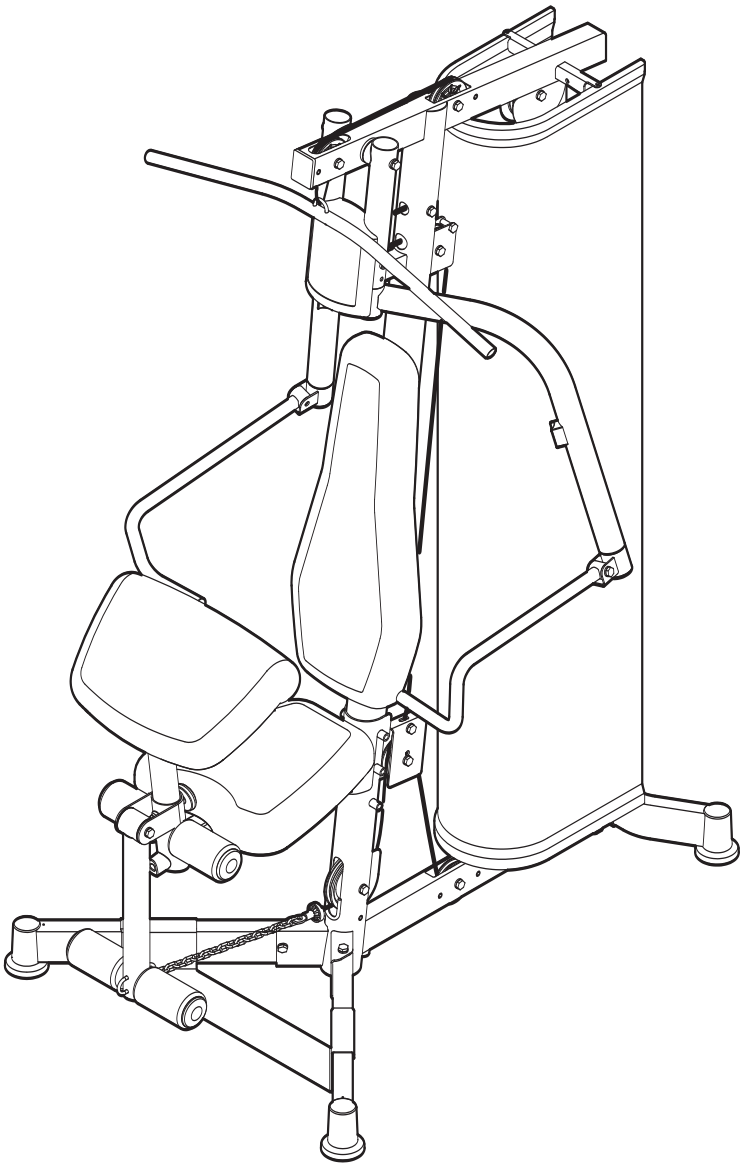
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro sito web

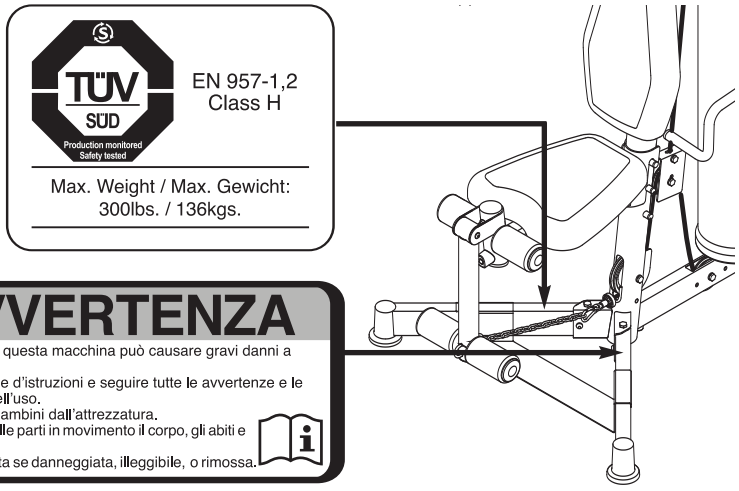
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI. 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
REGOLAZIONI 8
TABELLA RESISTENZA PESI 12
MANUTENZIONE 13
DIAGRAMMA CAVI 14
GUIDA AGLI ESERCIZI 15
ELENCO PEZZI 17
DISEGNO ESPLOSO 18
ORDINAZIONE DI RICAMBIO . . . . . Retro Copertina

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

Gli adesivi di avvertenza illustrati sono stati applicati nei punti indicati. **Qualora un adesivo non fosse presente o fosse illeggibile, telefonare al numero indicato nella prima di copertina del presente manuale e ordinarne uno di ricambio. Applicare l'adesivo nella posizione indicata.** Nota: gli adesivi potrebbero non essere mostrati nelle misure effettive.


TÜV
SÜD
Production monitored
Safety tested
EN 957-1,2
Class H
Max. Weight / Max. Gewicht:
300lbs. / 136kgs.
AVVERTENZA
• L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
• Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
• Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura.
• Tenere lontano dalle parti in movimento il corpo, gli abiti e i capelli.
• Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: al fine di ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale e tutte le avvertenze sul sistema pesi prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. **Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il medico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone oltre i 35 anni di età o con problemi di salute preesistenti.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso delle sistema pesi, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **Il sistema pesi estata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare delle sistema pesi per motivi commerciali per affittare o in instituti media.**

4. **Utilizzare il sistema pesi esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto il sistema pesi per proteggerlo.**

5. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

7. **Il sistema pesi non dovrebbe essere usato da persone con un peso superiore a 136 Kg.**

8. **Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni, non larghi tali da poter rimanere impigliati sul sistema pesi. Indossare sempre scarpe ginniche per la protezione dei piedi.**

9. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

10. **Fissare sempre gruppo pesi con il perno di bloccaggio e bloccarlo dopo l'allenamento per evitare l'uso delle sistema pesi da parte di persone non autorizzate (si veda il paragrafo a pagina 11 BLOCCARE IL GRUPPO PESI).**

11. **Assicurarsi che i cavi siano sempre posizionati sulle pulegge. In caso i cavi non dovessero scorrere liberamente durante l'esercizio, fermarsi immediatamente ed assicurarsi che questi siano ben posizionati sulle pulegge.**

12. **Non lasciare mai andare i bracci, la leva gambe, la barra vogata, o fascetta caviglia mentre i pesi sono sollevati; o questi cadrebbero con gran forza.**

13. **Staccare sempre la Ibarra dorsali delle sistema pesi ogni qualvolta si esegue un esercizio che non la richieda.**

14. **Al fine di evitare il ribaltamento, sedere sempre sul sedile o stare in piedi sulla pedana durante l'uso del sistema pesi.**

15. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

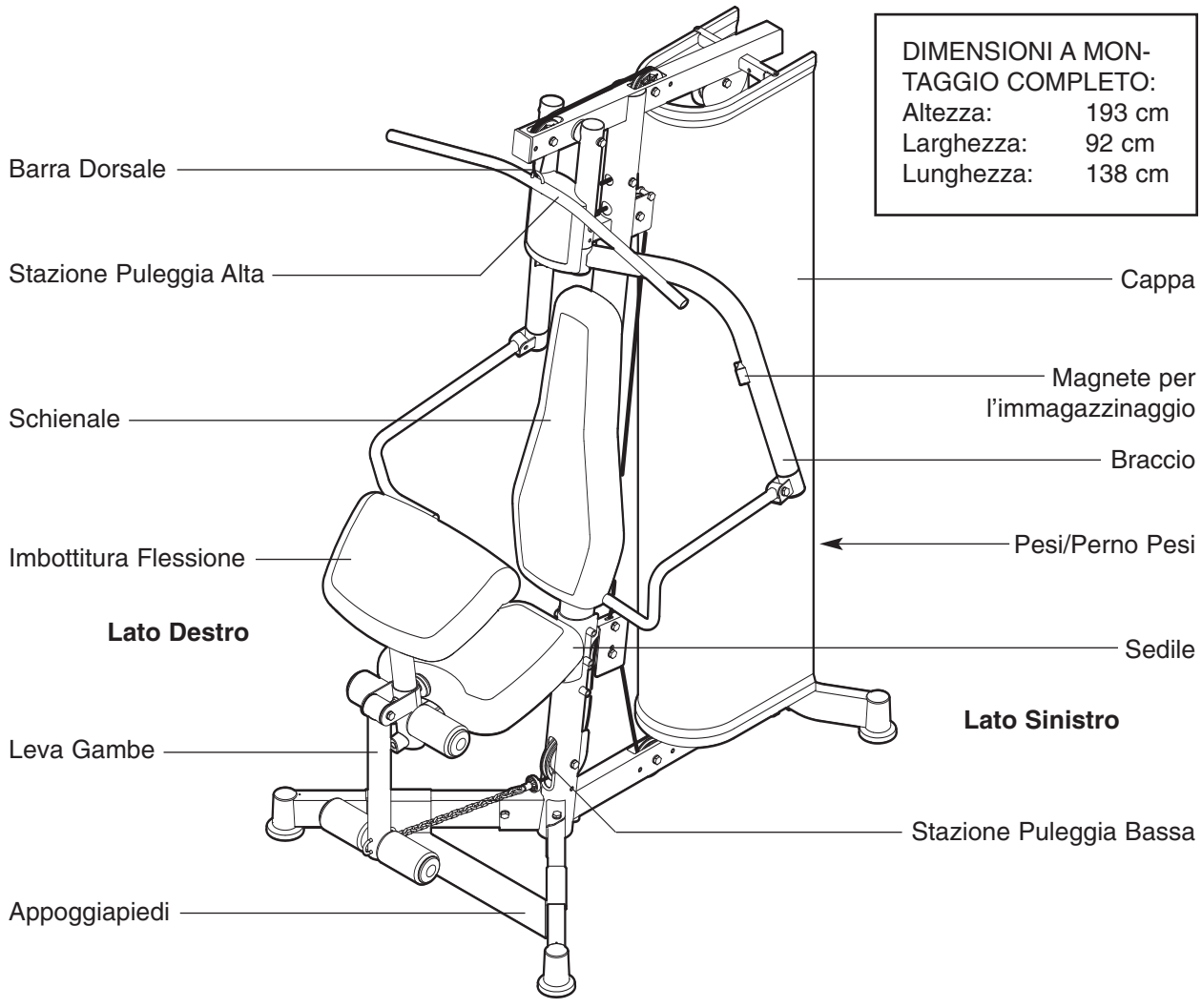
16. **Utilizzare delle sistema pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile WEIDER® EASY COMPACT 90 sistema pesi. Delle sistema pesi offre una varietà di stazioni pesi progettate per sviluppare ogni maggior gruppo muscolare del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificamento generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, delle sistema pesi aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare delle sistema pesi. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il codice modello e l'ubicazione del numero di serie sono indicati sulla prima di copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le parti contrassegnate.



Nota: i termini "lato destro" e "lato sinistro" soo detreminati in relazione all apresona seduta sul sedile; non corrispondono alla destra e sinistra sui disegni di questo manuale.

MONTAGGIO

Per la comodità dell'utente, il sistema pesi viene spedito quasi completamente montato. Prima di ultimare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni e istruzioni:

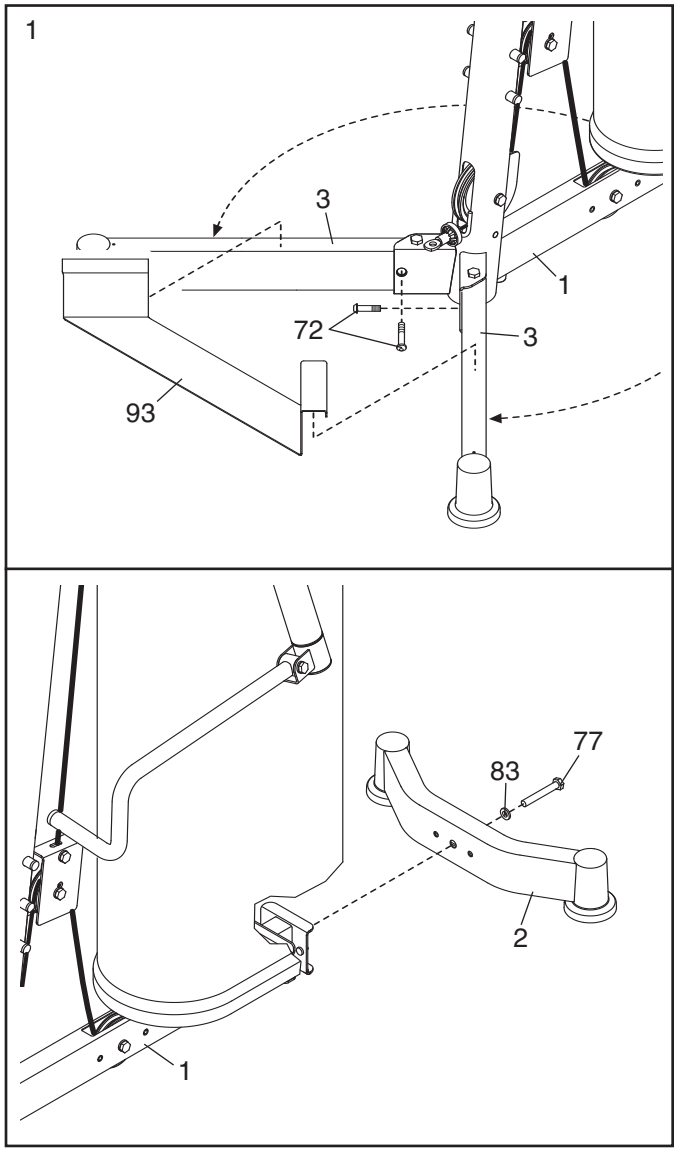
- Il montaggio richiede l'assistenza di un'altra persona.
- A causa del suo peso e misure, delle sistema pesi dovrebbe essere montato nel luogo dove sarà poi utilizzato. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per girare intorno delle sistema pesi mentre lo montate.
- Mettere tutti i pezzi della panca multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Il montaggio richiede le chiavi esagonali e il lubrificante in dotazione e un cacciavite Phillips non in dotazione.

1. Con l'aiuto di un'altra persona, porre il sistema pesi in posizione verticale. **Ricorrere all'altra persona per sorreggere il sistema pesi fino al completamento della fase 1 del montaggio.**

   Ruotare i due Stabilizzatori Anteriori (3) nelle posizioni indicate. Fissare ognuno degli Stabilizzatori Anteriori (1) al Telaio (1) con una Vite M12 x 30mm (72).

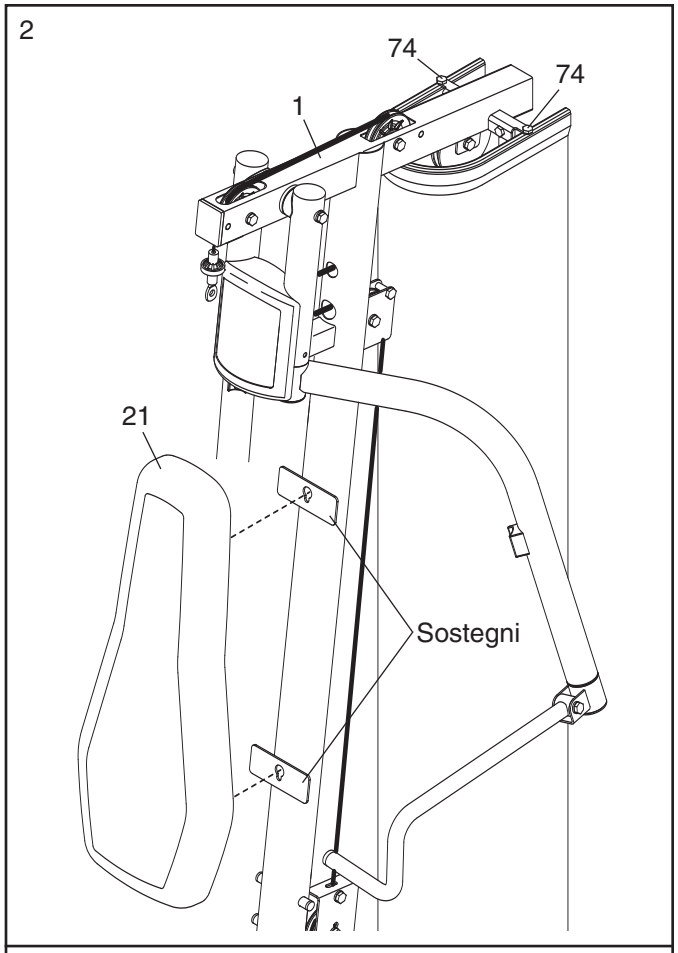
   Infilare la Piastra Piede (93) sullo Stabilizzatore Anteriore (3).

   Orientare lo Stabilizzatore Posteriore (12) nel modo indicato. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore al Telaio (1) con una Vite M12 x 60mm (77) e una Rondella M12 (83).



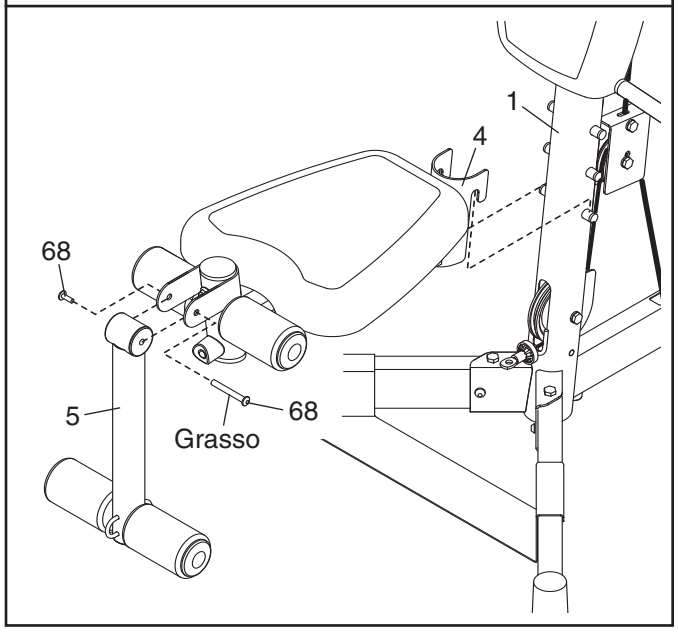
2. Localizzare i due Bulloni M6 x 30mm (74) indicati nella parte superiore del Telaio (1). Serrare completamente i Bulloni.

   Localizzare i due Picchetti di Montaggio (non mostrati) sul retro dello Schienale (21). Inserire i Picchetti di Montaggio nelle staffe indicate sul Telaio (1), quindi abbassare lo Schienale.

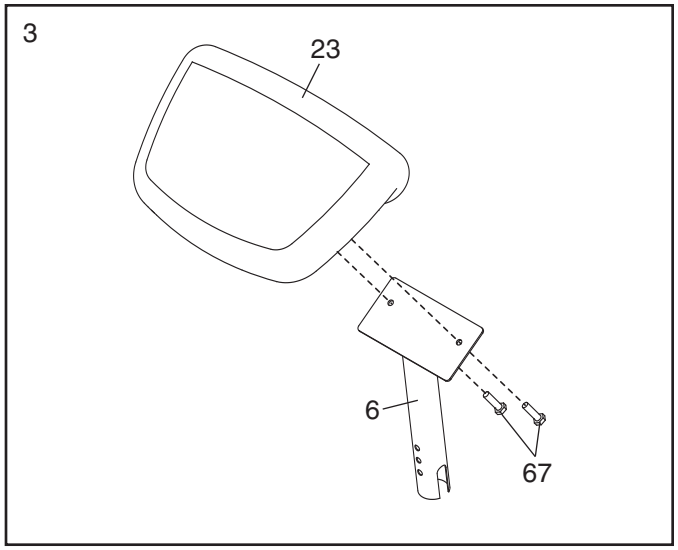


   Infilare il Telaio Sedile (4) sopra un gruppo di picchetti sul Telaio (1).

   Applicare un po' di lubrificante in dotazione al gambo del Set Bulloni M10 x 65mm (68). Fissare la Leva Gambe (5) al Telaio Sedile (4) con il Set Bulloni. **Accertare che il gambo del Set Bulloni sia inserito attraverso entrambi i lati della staffa sul Telaio Sedile.**



3. Attaccare il Imbottitura Flessione (23) al Montante Flessione (6) con due Viti da M6 x 16mm (67).



Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati. L'uso di tutti i pezzi rimanenti verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONI, che inizia a pagina 8.

Prima di utilizzare il sistema pesi, tirare un paio di volte poni i cavi, in modo da accertarsi che scorrano liberamente sulle pulegge. Se uno dei cavi non dovesse scorrere liberamente, trovare il problema e correggerlo. **IMPORTANTE: se i cavi non fossero stati installati appropriatamente, potrebbero essere danneggiati con l'uso di elevati pesi. Vedere la sezione DIAGRAMMA CAVI alle pagine 14 di questo manuale per ottenere istruzioni sulla giusta rotta dei cavi. In caso ci fossero degli allentamenti nei cavi, risolvere il problema seguendo le istruzioni elencate nella sezione MANUTENZIONE a pagina 13.**

REGOLAZIONI

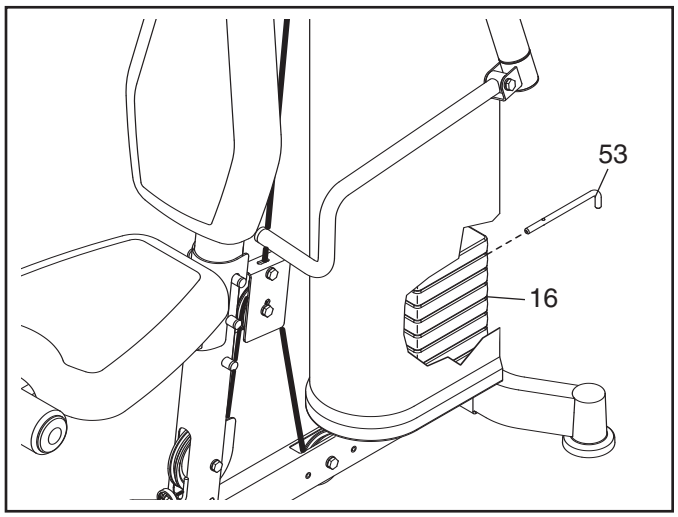
Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Vedere GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 15 per importanti informazioni e fare riferimento all'allegato guida d'allenamento per vedere la corretta forma di ciascun esercizio. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. **Non utilizzare solventi.**

COME CAMBIARE L'AMMONTARE DEI PESI

Per modificare l'impostazione di peso del gruppo pesi, inserire il Perno Peso (53) sotto il Peso (16) desiderato fino a quando l'estremità ricurva del Perno Peso tocca il gruppo pesi. Quindi, ruotare l'estremità ricurva verso il basso.

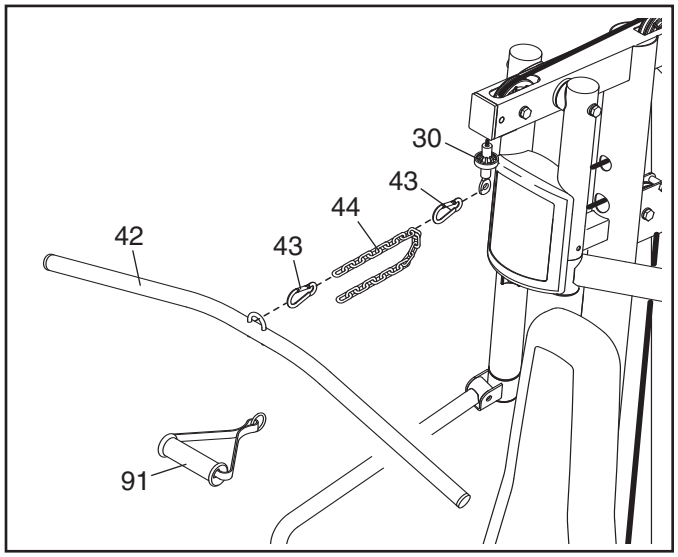
Nota: a causa dei cavi e delle pulegge, la quantità reale di resistenza di ciascuna stazione di esercizio potrebbe variare dalla quantità di pesi usata. Utilizzare la TABELLA RESISTENZA PESI a pagina 12 per trovare la quantità reale di resistenza su ciascuna stazione pesi.



FISSAGGIO DEGLI ACCESSORI ALLA STAZIONE PULEGGIA ALTA

Fissare la Barra Dorsale (42) al Cavo Alto (30) con un Fermaglio Cavo (43). Per alcuni esercizi, fissare una Catena (44) tra la Barra Dorsale e il Cavo con due Fermagli Cavo. **Regolare la lunghezza della Catena tra la Barra Dorsale e il Cavo in modo che la Barra Dorsale si trovi nella posizione iniziale corretta per l'esercizio da eseguire.**

Fissare la Fascetta Maniglia (91) al Cavo Alto(30) nel medesimo modo.

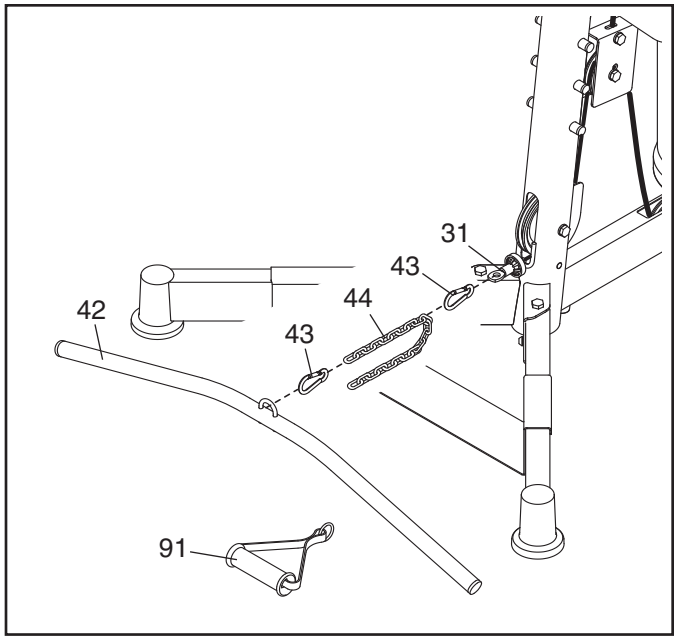


FISSAGGIO DEGLI ACCESSORI ALLA STAZIONE PULEGGIA BASSA

Per utilizzare la stazione a puleggia bassa, rimuovere il sedile (vedere MONTAGGIO E SMONTAGGIO DEL SEDILE di seguito).

Quindi fissare la Barra Dorsale (42) al Cavo Basso (31) con un Fermaglio Cavo (43). Per alcuni esercizi, fissare una Catena (44) tra la Barra Dorsale e il Cavo con due Fermagli Cavo. **Regolare la lunghezza della Catena tra la Barra Dorsale e il Cavo in modo che la Barra Dorsale si trovi nella posizione iniziale corretta per l'esercizio da eseguire.**

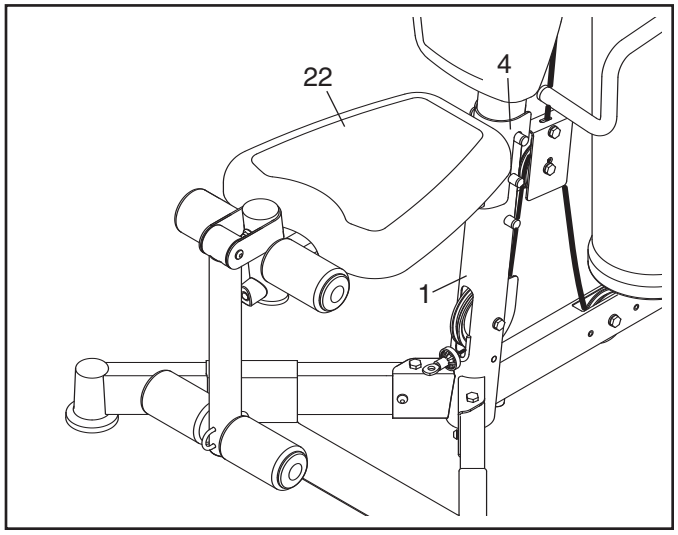
Fissare la Fascetta Maniglia (91) al Cavo Basso (31) nel medesimo modo.



MONTAGGIO E SMONTAGGIO DEL SEDILE

Per usare il Sedile (22), infilare il Telaio Sedile (4) sopra un gruppo di picchetti sul Telaio (1).

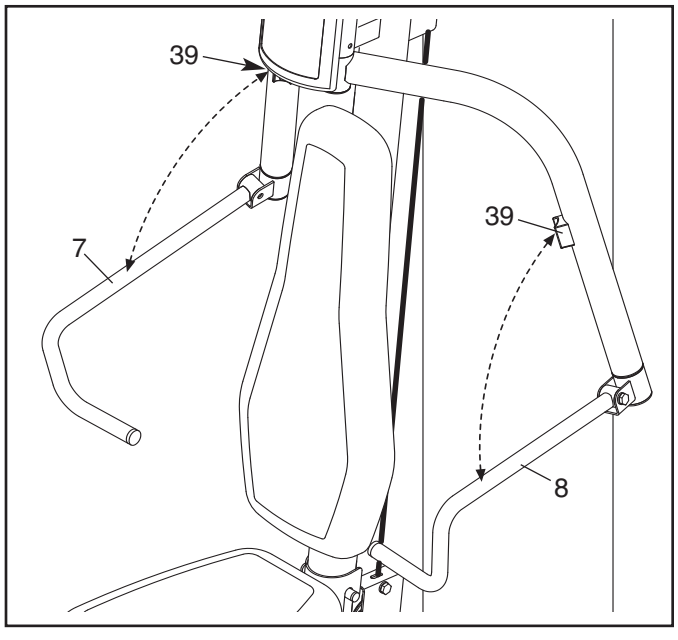
Per utilizzare la stazione puleggia bassa, rimuovere il Telaio Sedile (4) e allontanarlo dal sistema pesi.



USO DEI BRACCI PRESSA

Per utilizzare i Bracci Pressa (7, 8) allontanarli dai Magneti Bracci Pressa (39) e abbassarli.

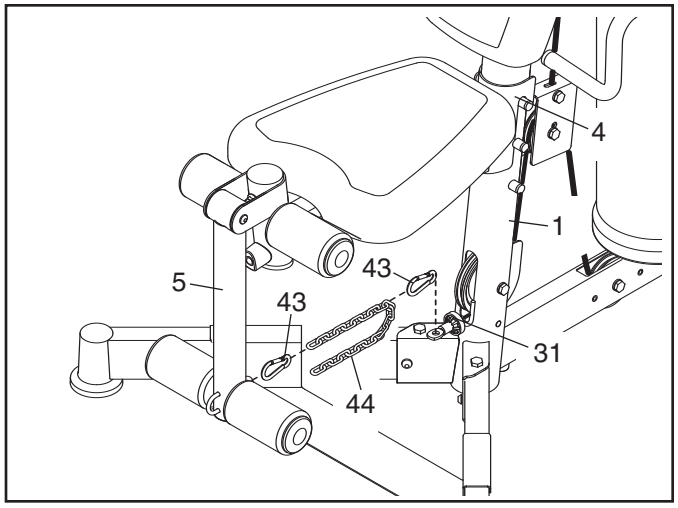
Quando i Bracci Pressa (7, 8) non sono in uso, sollevarli fino a quando i Magneti Bracci Pressa (39) li fissano saldamente in posizione.



COLLEGAMENTO DELLA LEVA GAMBE

Per usare la Leva Gambe (5), prima di tutto infilare il Telaio Sedile (4) sopra un gruppo di picchetti sul Telaio (1).

Quindi, fissare una Catena (44) tra la Leva Gambe (5) e il Cavo Inferiore (31) con due Fermagli Cavo (43).

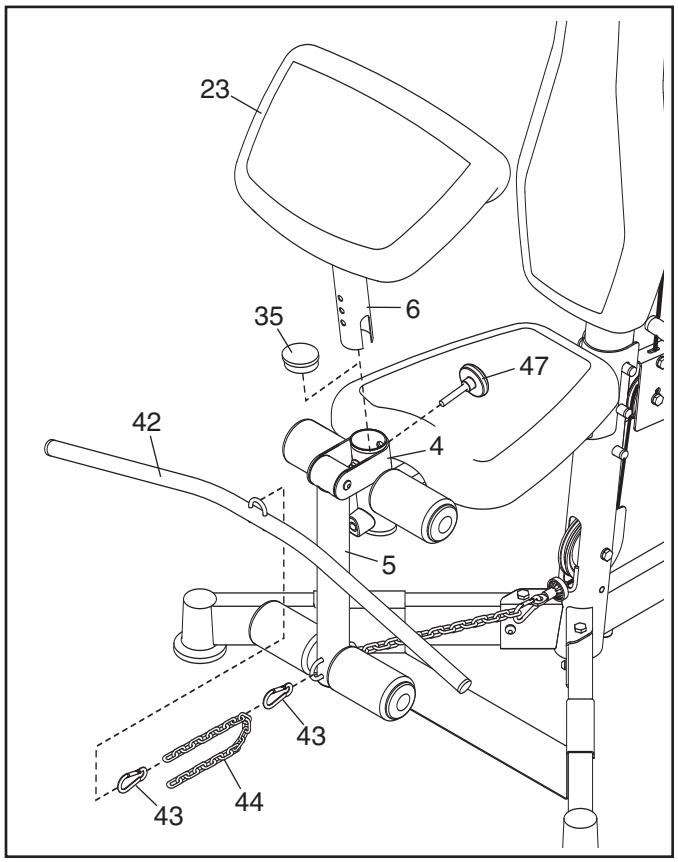


USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONE

Per utilizzare l'Imbottitura Flessione (23), prima di tutto rimuovere il Cappuccio Telaio Sedile superiore (35) dal Telaio Sedile (4). Inserire il Montante Flessione (6) nel Telaio Sedile e fissarlo con la Manopola Montante Flessione (47).

Quindi fissare la Barra Dorsale (42) alla Leva Gambe (5) con una Catena (44) e due Fermagli Cavo (43).

Durante l'esecuzione di esercizi che non richiedono l'Imbottitura Flessione (23), rimuovere l'Imbottitura Flessione e inserire il Cappuccio Telaio Sedile (35) nel Telaio Sedile (4).



BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Per bloccare il gruppo pesi, inserire il Perno di Bloccaggio (54) in una delle Guide Pesi (19) e quindi fissare il Bloccaggio (55) al Perno di Bloccaggio.

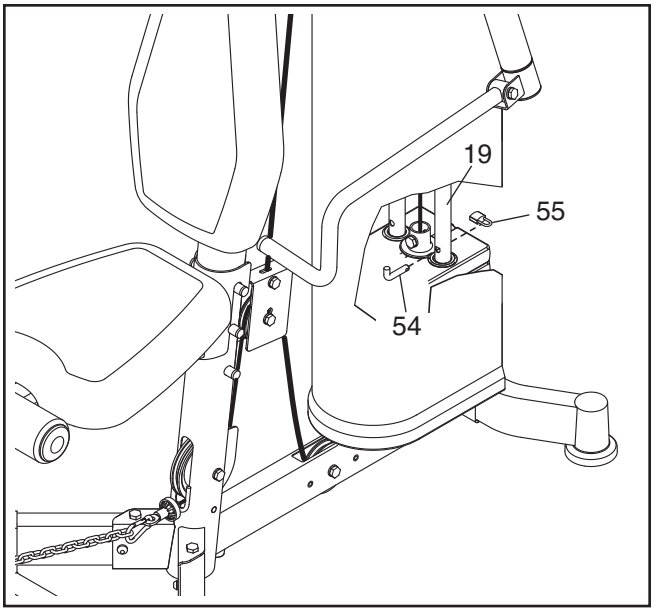


TABELLA RESISTENZA PESI

Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione. I numeri nella colonna sinistra si riferiscono ai pesi da 5,7 chilogrammi. **Nota: la resistenza effettiva delle varie stazioni può variare a causa di differenze dei singoli pesi, nonché a causa dell'attrito tra i cavi, le pulegge e le guide pesi.**

PESI	BRACCIO PRESS (libbre)	PULEGGIA ALTA (libbre)	LEVA GAMBE (libbre)	PULEGGIA BASSA (libbre)
1	49	27	43	51
2	75	38	70	75
3	93	50	92	107
4	117	69	116	130
5	138	79	137	154
6	163	90	163	177
7	190	103	189	205
8	220	122	226	247
9	240	137	243	260
10	255	153	260	274
11	270	168	275	288

Nota: 1 libbra. = 0.45 kg

MANUTENZIONE

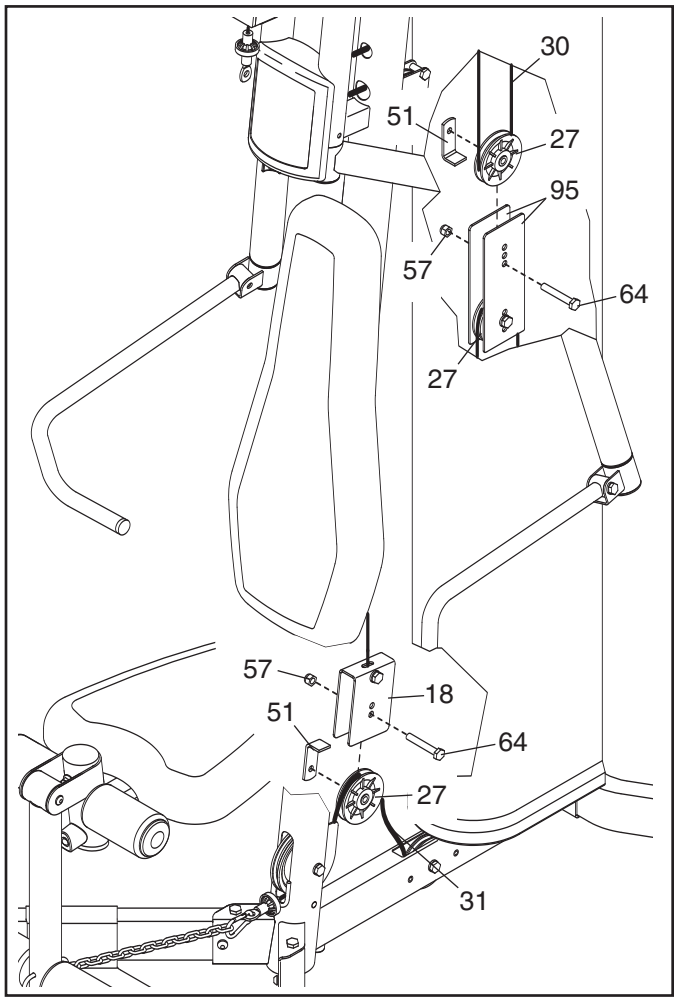
Ogni volta che si usa delle sistema pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sulla sistema pesi, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento dei cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicata agli stessi, questi dovranno essere regolati e stretti.

Per serrare i cavi, prima di tutto inserire il perno peso (non mostrato) al centro del gruppo pesi (non mostrato). Quindi, localizzare le Piastre Puleggia Grande (95). Rimuovere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 (57) e il Bullone da M10 x 50mm (64) dalle Piastre Puleggia Grande, la Puleggia superiore da 90mm (27) e il Blocca Cavo (51). Fissare nuovamente la Puleggia e il Blocca Cavo alle Piastre Puleggia Grande utilizzando un foro più vicino al centro delle Piastre Puleggia Grande. **Accertare che il Blocca Cavo si trovi nella posizione corretta e che il Cavo Alto (30) si trovi tra il Blocca Cavo e la Puleggia.** Per serrare ulteriormente i cavi, modificare la posizione della Puleggia inferiore da 90mm (27) nel medesimo modo.

Un altro modo per serrare i cavi consiste nel modificare la posizione della Puleggia da 90mm (27) fissata alla staffa a "U" (18). Rimuovere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 (57) e il Bullone da M10 x 50mm (64) dalla staffa a "U", la Puleggia e il Blocca Cavo (51). Rimontare la Puleggia e il Blocca Cavo sulla staffa a "U" utilizzando il foro superiore nella staffa a "U". **Accertare che il Blocca Cavo si trovi nella posizione corretta e che il Cavo Basso (31) si trovi tra il Blocca Cavo e la Puleggia.**

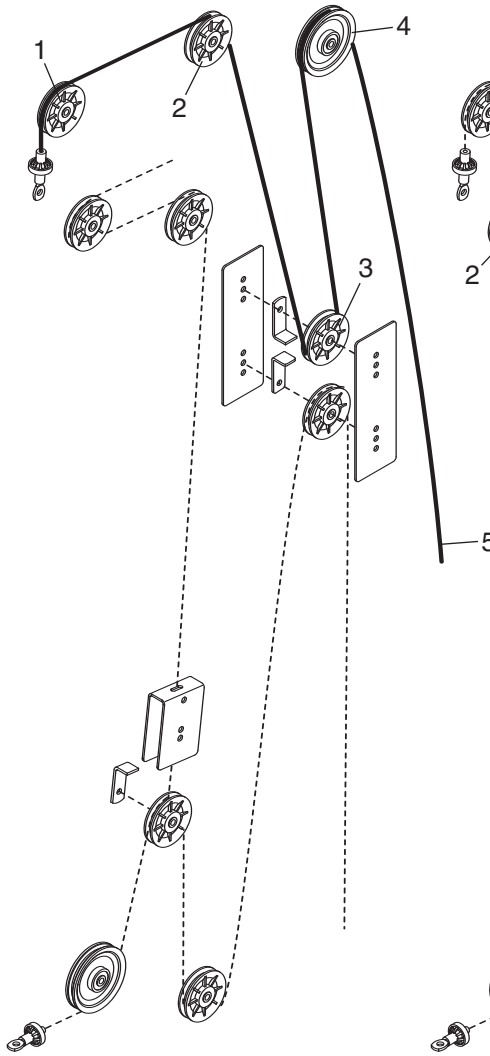


Non tirare troppo i cavi. Se i cavi fossero troppo tirati, il peso superiore rimarrà sollevato dalla pila di pesi. Se un cavo scivolasse spesso dalle pulegge, il cavo potrebbe essersi intrecciato. Rimuovere il Cavo e reinstallarlo. Se fosse necessario cambiare i cavi, vedere ORDINAZIONE DEI PEZZI sulla copertina retro di questo manuale.

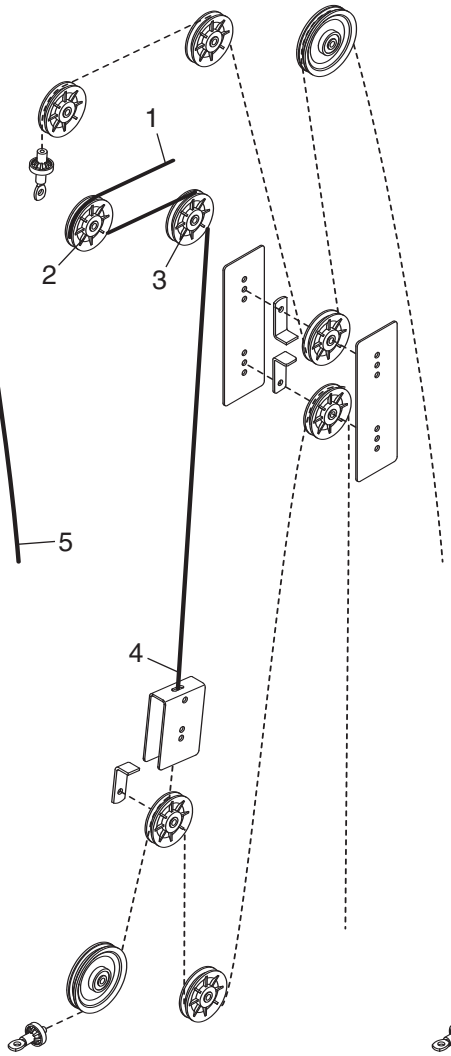
DIAGRAMMA CAVI

Il diagramma di seguito illustra la corretta disposizione dei cavi. I numeri in ogni disegno indicano la disposizione del relativo cavo. Utilizzare il diagramma per accertare che i cavi e i blocca cavi vengano montati correttamente. Qualora i cavi non vengano montati correttamente, il sistema pesi non funzionerà adeguatamente con possibili danni. **Accertare che i blocca cavi non entrino in contatto con i cavi o non li intralcino.**

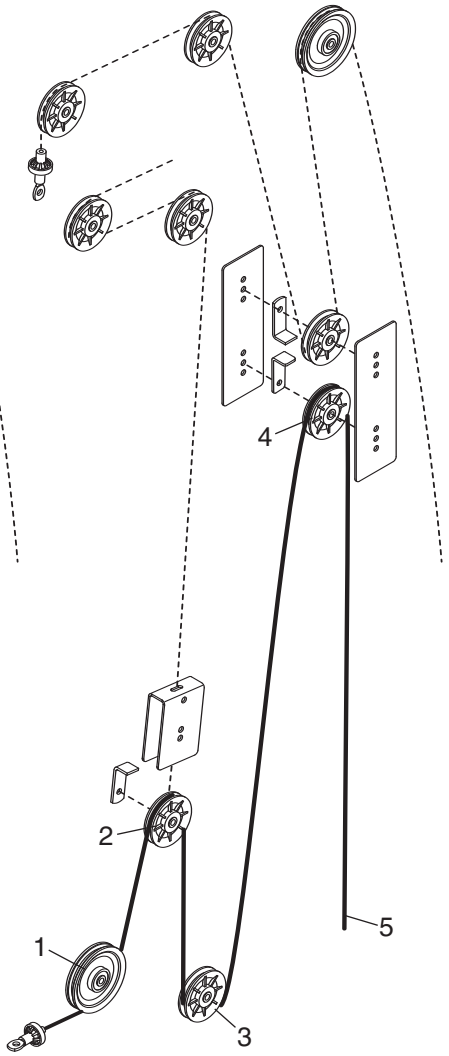
Cavo Alto (30)
Lunghezza 214 cm



Cavo Pressa (29)
Lunghezza 163 cm



Cavo Basso (31)
Lunghezza 391 cm



GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO BASILARI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo Muscolare
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

In questo manuale non è stato dato alcun riferimento in merito all'esatta durata di ciascun allenamento o al numero esatto delle ripetizioni o set per ciascun esercizio. È molto importante evitare sforzi estremi o il troppo allenamento per i primi mesi. È consigliabile progredire in base ai limiti di ciascun individuo. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente ed iniziare il raffreddamento. Consultare un medico prima di continuare i esercizi. Affinché si ottenga il massimo dei benefici dall'allenamento, è essenziale mantenere una forma appropriata.

RISCALDAMENTO

Iniziare sempre eseguendo dai 5 ai 10 minuti di stretching includendo alcuni leggeri esercizi di riscaldamento. Il riscaldamento aiuta ad aumentare la circolazione sanguinea, aumenta la temperatura corporea e manda più ossigeno ai muscoli, preparando così il corpo per l'allenamento.

ALLENAMENTO

Ciascun allenamento dovrebbe includere dai 6 ai 10 diversi tipi di esercizi. Selezionare degli esercizi per ogni gruppo muscolare principale, enfatizzando le zone che si vogliono maggiormente sviluppare. Per un allenamento bilanciato e stimolante variare gli esercizi di volta in volta.

Pianificare l'allenamento ad un'ora in cui il proprio livello d'energia è al massimo. Allenarsi a giorni alternati in modo da fare riposare il corpo. Una volta trovato l'orario più adatto, mantenetelo.

FORMA DELL'ESERCIZIO

Per ottenere maggiori benefici dall'esercizio, è importante eseguirlo in maniera corretta. Questo vuole dire muoversi con la massima estensione di movimento e usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida per gli esercizi inclusa con questo manuale, troverete delle fotografie che mostrano la forma corretta per numerosi esercizi, e una lista dei muscoli coinvolti. Vedere la tabella dei muscoli nella pagina seguente per identificare i nomi dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo omogeneo e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto _importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli.
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare.
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante.

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching. Includere esercizi di stretching per le braccia e le gambe. Muoversi lentamente senza rimbalzare. Stirare i muscoli gradatamente senza andare oltre i propri limiti. Lo stretching alla fine di ogni allenamento è molto efficace per aumentare la flessibilità.

RIMANERE MOTIVATI

Al fine di alimentare la motivazione, documentare ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza utilizzata e il numero di serie e ripetizioni eseguite. Registrare il peso e gli altri parametri fisici fondamentali al termine di ogni mese. Il segreto per ottenere i migliori risultati è rendere l'allenamento un appuntamento abituale e piacevole della vita quotidiana.

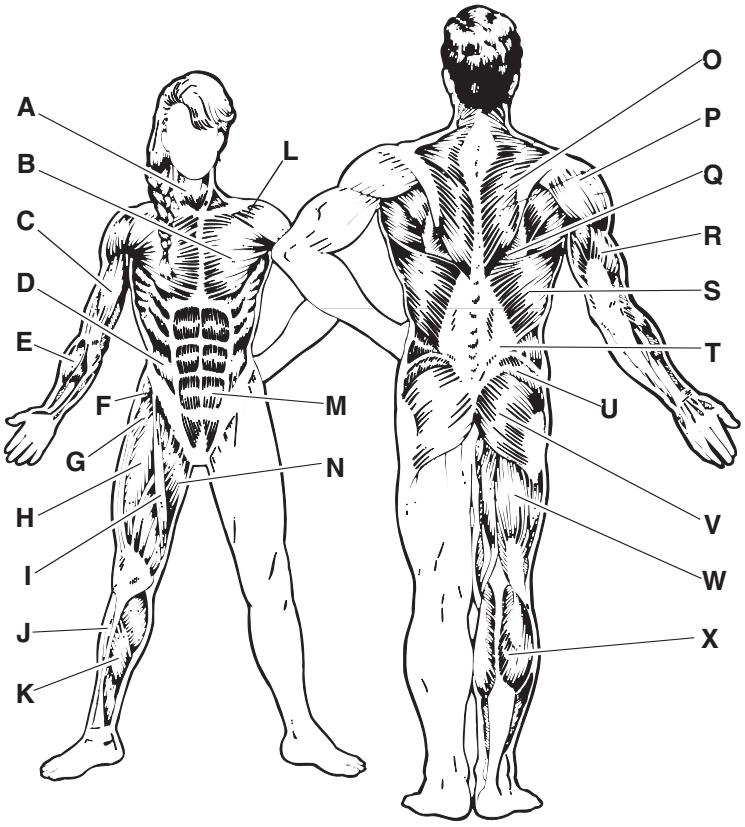


TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

ELENCO PEZZI—N° del Modello WEEVSY2077.0

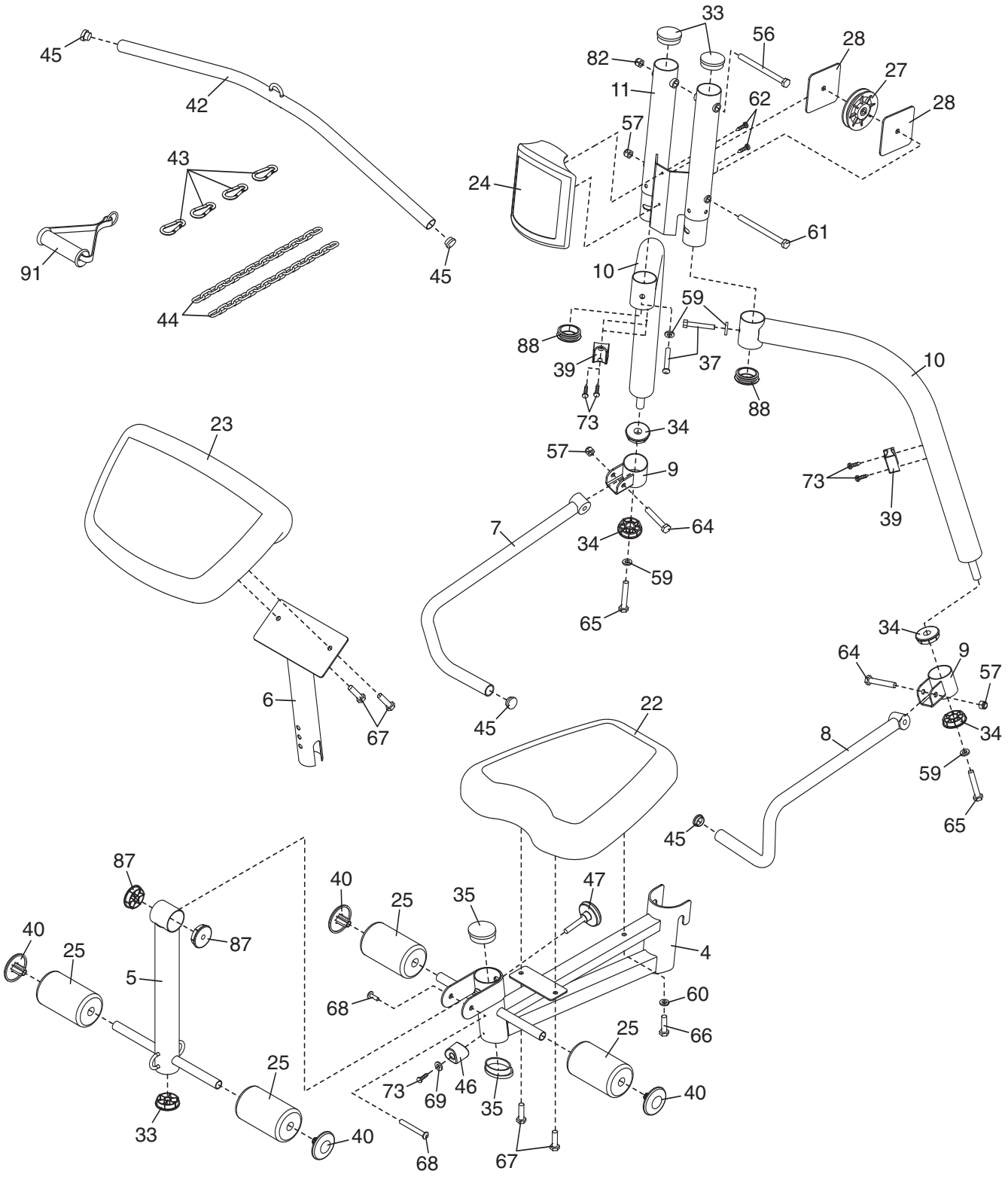
R0108A

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Stabilizzatore Posteriore
3	2	Stabilizzatore Anteriore
4	1	Telaio Sedile
5	1	Leva Gambe
6	1	Montante Flessione
7	1	Braccio Press Destro
8	1	Braccio Press Sinistro
9	2	Staffa del Perno
10	2	Braccio
11	1	Telaio Distensioni
12	1	Cappa
13	2	Staffa Cappa
14	1	Perno del Peso
15	1	Cappuccio Selettore Peso
16	11	Pesi
17	1	Base Pesi
18	1	Staffa a « U »
19	2	Guida Pesi
20	4	Piedino Stabilizzatore
21	1	Schienale
22	1	Sedile
23	1	Imbottitura Flessione
24	1	Coperchio Telaio Pressa
25	4	Imbottitura in Spugna
26	2	Puleggia da 115mm
27	8	Puleggia da 90mm
28	2	Piastra Puleggia Piccola
29	1	Cavo Pressa
30	1	Cavo Alto
31	1	Cavo Basso
32	1	Cappuccio Interno Quadrato da 38mm
33	3	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm
34	4	Boccola Staffa Perno
35	2	Cappuccio Telaio Sedile
36	4	Boccola Stabilizzatore
37	2	Bullone con Nailon d M10 x 65mm
38	2	Boccola Telaio Pressa
39	2	Magnete Braccio Pressa
40	4	Cappuccio Imbottitura in Gommapiuma
41	2	Spaziatore Puleggia da 25.5mm
42	1	Barra Dorsale
43	4	Fermaglio Cavo
44	2	Catena
45	4	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
46	1	Respingente Gambe
47	1	Manopola Flessione
48	2	Spaziatore Puleggia da 6,5mm
49	4	Spaziatore Puleggia da 12,5mm
50	2	Cappuccio Interno da 63mm x 50mm
51	3	Blocca Cavo
52	1	Piedini del Telaio
53	1	Perno Pesi
54	1	Perno di Bloccaggio
55	1	Bloccaggio
56	1	Bulloni da M12 x 200mm
57	18	Dado Autobloccante in Nylon da M10
58	1	Dado Autobloccante in Nylon da M6
59	18	Rondella da M10
60	3	Rondella da M6
61	1	Bulloni da M10 x 197mm
62	2	Vite Autofilettante da M4 x 12mm
63	2	Vite da M10 x 65mm
64	8	Bulloni da M10 x 50mm
65	2	Bulloni da M10 x 80mm
66	1	Vite da M6 x 45mm
67	4	Vite da M6 x 16mm
68	1	Set Bulloni da M10 x 65mm
69	4	Rondella da M4
70	1	Bulloni da M10 x 45mm
71	2	Bulloni da M10 x 92mm
72	2	Vite da M12 x 30mm
73	12	Vite Autofilettante da M4 x 20mm
74	4	Bulloni da M6 x 30mm
75	2	Dado Autobloccante in Nylon da M8
76	2	Rondella da M8
77	1	Vite da M12 x 60mm
78	2	Bulloni da M10 x 100mm
79	2	Bulloni da M8 x 40mm
80	2	Rondella Grande
81	2	Bulloni da M10 x 55mm
82	1	Dado Autobloccante in Nylon da M12
83	1	Rondella da M12
84	1	Bulloni da M6 x 38mm
85	2	Bulloni da M6 x 20mm
86	2	Picchetto di Montaggio
87	2	Boccola Leva Gambe
88	2	Cappuccio Braccio
89	6	Cappuccio Interno Rotondo da 16mm
90	1	Collare Selettore Peso
91	1	Fascetta Maniglia
92	4	Cappuccio Interno Rotondo da 13mm x 26mm
93	1	Piastra Piede
94	2	Mezza Protezione Puleggia
95	2	Piastra Puleggia Grande
*	–	Manuale d'Istruzioni
*	–	Guida d'Allenamento
*	–	Pacchetto di Lubrificante
*	–	Chiave Esagonale

Nota: la numerazione é soggetta a modifica senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare i pezzi di ricambio fare riferimento alla quarta di copertina. *Indica i pezzi non illustrati.

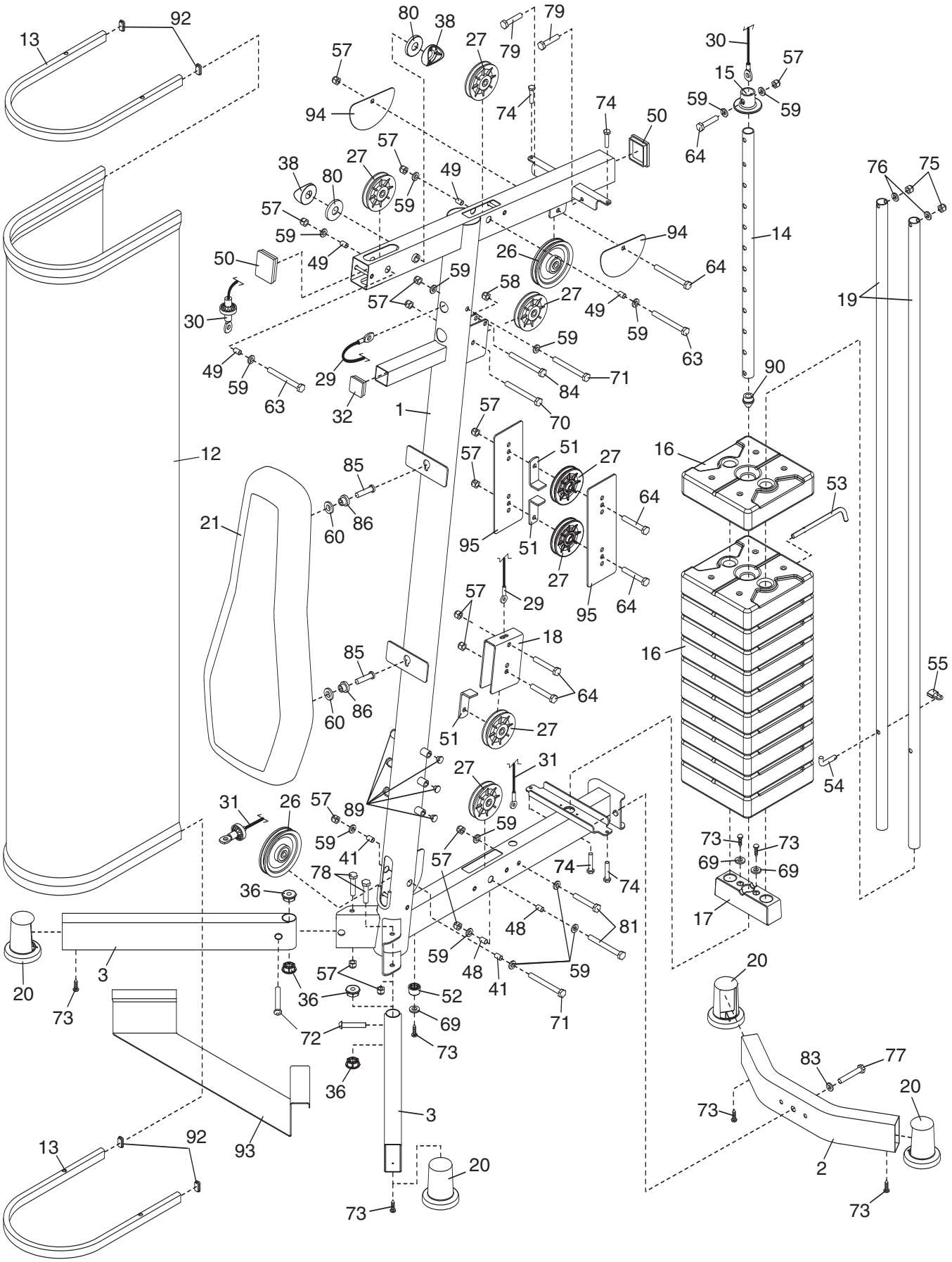
DISEGNO ESPLOSO A—N° del Modello WEEVSY2077.0

R0108A



DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello WEEVSY2077.0

R0108A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

Nº Pezzo 262158 R0108A

Stampato in Cina © 2008 ICON IP, Inc.